

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**RYHMÄDYNAMIIKAN VAIKUTUS VARUSMIEHEN FYYSISEEN TOIMINTAKY-
KYYN**

Kandidaatintutkielma

Kadetti
Otto Hakamaa

Kadettikurssi 97
Viestiopintosuunta

Maaliskuu 2013

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Kadettikurssi 97	Linja Viestiopintosuunta
Tekijä Kadetti Otto Hakamaa	
Tutkielman nimi Ryhmädynamiikan vaikutus varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kurssikirjasto
Aika Maaliskuu 2013	Tekstisivuja 25 Liitesivuja 1
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Varusmiesten fyysinen toimintakyky on saatava sellaiselle tasolle, että he kykenevät reserviin siirtyessään täyttämään sodanajan tehtävälleen asetetut vaatimukset. Kuitenkin reserviläisten fyysinen toimintakyky on keskimääräisesti riittämätön, jotta he voisivat suoriutua sodanajan tehtävistään. Varusmiesten toiminnassa on lähes aina mukana ryhmädynamiikka. Ryhmädynamiikan vaikutukset on tiedostettava, jotta varusmiesten fyysistä toimintakykyä voidaan kehittää mahdollisimman tehokkaasti.</p> <p>Tutkimuksessa päätutkimuskysymyksenä on: Miten ryhmädynamiikka voi lisätä tai heikentää varusmiehen fyysistä toimintakykyä? Alatutkimuskysymykset ovat: Miten ryhmädynamiikka muodostuu varusmiesryhmässä? Miten ryhmädynamiikka vaikuttaa varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn fyysisen kuormituksen eri osa-alueilla? Miten varusmies voi lisätä ryhmädynamiikan kautta toisen varusmiehen fyysistä toimintakykyä?</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa, joka käsittelee kattavasti tutkimuksen keskeisiä käsitteitä, ryhmädynamiikkaa ja fyysistä toimintakykyä.</p> <p>Ryhmädynamiikan vaikutuksista varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn voidaan tehdä yleis-tettäviä johtopäätöksiä, mutta todelliset vaikutukset riippuvat aina siitä kuinka varusmies ko-kee ryhmädynamiikan. Ryhmädynamiikka vaikuttaa varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn eniten liikuntakoulutuksessa sekä vapaa-aikana. Varusmies kehittää mielellään fyysistä toi-mintakykyään liikuntakoulutuksessa tai vapaa-ajalla, kun voi tehdä sen itselleen mieleisessä ja hyvin toimivassa ryhmässä.</p>	
<p>AVAINSANAT</p> <p>ryhmädynamiikka, fyysinen toimintakyky, fyysisen kuormittavuus, varusmieskoulutus</p>	

RYHMÄDYNAMIIKAN VAIKUTUS VARUSMIEHEN FYYSISEEN TOIMINTAKYKYYN

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	2
1.2	TUTKIMUSMENETELMÄ JA TÄRKEIMMÄT LÄHTEET	3
1.3	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA RAJAUS.....	4
1.4	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA VIITEKEHYS.....	4
1.5	KESKEISET KÄSITTEET	5
2	RYHMÄDYNAMIIKKA VARUSMIESRYHMÄSSÄ.....	6
2.1	RYHMÄ	6
2.2	RYHMÄDYNAMIIKKA.....	7
2.3	RYHMÄN KEHITYS	8
2.4	VARUSMIESRYHMÄN ERITYISPIIRTEET.....	9
3	VARUSMIEHEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA FYYSISEN KUORMITUKSEN OSA-ALUEET	10
3.1	TOIMINTAKYKY	10
3.2	FYYSINEN TOIMINTAKYKY	11
3.3	LIKUNTAKOULUTUS.....	12
3.3.1	<i>Tasoryhmät.....</i>	<i>14</i>
3.4	MARSSI- JA TAISTELUKOULUTUS	15
3.5	MUU FYYSISESTI KUORMITTAVA KOULUTUS.....	16
3.6	VAPAA-AIKA	17
4	YKSILÖN TOIMINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	18
4.1	VERTAISEN MERKITYS VARUSMIEHELLE.....	18
4.2	JOHTAJAN MERKITYS ALAISELLE	20
4.3	RAUHANAJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	20
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	21
5.1	LIKUNTAKOULUTUS.....	22
5.2	MARSSI- JA TAISTELUKOULUTUS	23
5.3	MUU FYYSISESTI KUORMITTAVA KOULUTUS.....	23
5.4	VAPAA-AIKA	24
5.5	LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI.....	24
5.6	JATKOTUTKIMUS	25

LÄHTEET

LIITTEET

RYHMÄDYNAMIIKAN VAIKUTUS VARUSMIEHEN FYYSISEEN TOIMINTAKYKYYN

1 JOHDANTO

”Asevelvollisten fyysisen koulutuksen päämääränä on kouluttaa sijoituskelpoisia sotilaita sodan ajan joukkoihin ja ylläpitää reservin fyysistä toimintakykyä.” (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 3). Lisäksi fyysisen koulutuksen tavoitteena on kehittää varusmiesten fyysistä toimintakykyä sekä vahvistaa myönteistä asennetta liikunnan harrastamiseen. Varusmiesten fyysinen toimintakyky on saatava riittävän hyvälle tasolle, jotta he kykenevät joukkonsa mukana reserviin siirtyessään täyttämään menestyksellisesti puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävät vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa ja käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3 - 4 vuorokautta kestävään vaativaan ratkaisutaisteluun. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 3 - 4.) Yksi varusmieskoulutuksen tärkeimmistä tehtävistä on varusmiesten fyysisen kunnon kehittäminen sellaiselle tasolle, että he kykenevät suoriutumaan sodanajan tehtävästään.

Reserviläisten fyysinen kunto oli terveyden ja taistelukelpoisuuden näkökulmasta tarkasteltuna keskimääräisesti riittämätön vuonna 2003. Heistä noin puolet oli vähintäänkin lievästi lihavina kyseisenä vuonna. (Malmberg, Fogelholm, Kyröläinen, Lepistö, Lipponen, Mäntysaari, Palvalin, Pietilä, Santtila & Suni 2004, 73, 77.) Varusmiesten fyysistä toimintakykyä on kehitettävä, jotta heidät voidaan sijoittaa sodanajan tehtäviin. Varusmiesten kiinnostusta liikuntaa kohtaan on parannettava, jotta reserviin siirtyessään he ylläpitävät riittävän fyysisen toimintakyvyn tason.

Varusmiesten fyysisessä koulutuksessa on yleensä mukana ryhmädynamiikka. Mielenkiintoni tutkimusta kohtaan heräsi juuri siksi, että halusin selvittää, miten ryhmädynamiikka vaikuttaa varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn, mitä positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia sillä on.

Olen pelannut jääkiekkoa eri joukkueissa yli viidentoista vuoden ajan, joten jo ennen tutkimuksen tekemistä minulla oli oma näkemykseni sekä ryhmädynamiikasta että fyysisen toimintakyvyn kehittämistä. Tutkimuksen takia ryhdyin ensimmäistä kertaa pohtimaan näiden kahden asian yhteyttä toisiinsa. Tutkimuksen avulla halusin syventää tietämystäni aiheesta, erityisesti sotilasympäristössä. Lyhyen sotilasurani aikana olen toiminut useassa tehtävässä ja olen aina kuulunut johonkin ryhmään. Ryhmistä parhaiten muistan oman ”alokastupani” ja joukkueista oman joukkokoulutuskauden joukkueeni.

En käsittele tutkimuksessani mitään tiettyä varusmiesryhmää, vaan yleisesti varusmiesryhmää ja sen erityispiirteitä. Koin tärkeäksi tutkia ryhmädynamiikan erityispiirteitä ja tärkeyttä varusmiehille, koska ryhmässä toimiminen on jokapäiväistä heille. Tutkimuksessa käsittelem ryhmädynamiikkaa ilmiönä ja sidon sen vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn lähdekirjallisuuden perusteella.

1.1 Aikaisemmat tutkimukset

Ryhmädynamiikkaa ja ryhmien toimintaa käsitteleviä tutkimuksia on tehty paljon niin puolustusvoimissa kuin puolustusvoimien ulkopuolellakin. Myös fyysistä toimintakykyä käsitteleviä tutkimuksia on tehty paljon, mutta useimmat tutkimukset kohdistuvat lähinnä toimintaan sodanajan tehtävissä ja sodanajan toimintaympäristöön. Puolustusvoimissa on viime vuosina kirjoitettu oppaita ja normeja siitä, kuinka varusmiesten fyysistä toimintakykyä pitäisi kehittää ja ylläpitää. Muun muassa Sotilaan käsikirjassa vuodelta 2011 kerrotaan, mistä fyysinen toimintakyky koostuu ja mitkä tekijät vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. Koin tärkeäksi tutkia aihetta, koska aikaisemmista tutkimuksista yksikään ei käsittele ryhmädynamiikan ja fyysisen toimintakyvyn yhteyttä.

Niko Väliavaara on tutkinut ryhmien sisällä olevaa ryhmädynamiikkaa sosiaalipsykologian kautta tutkimuksessaan Ryhmädynamiikka ryhmissä ja ryhmätehtävissä. Väliavaara selvitti tutkimuksessaan, mitkä tekijät vaikuttavat ryhmän toimintaan johtamisen näkökulmasta. Tutkimuksessaan Väliavaara toteaa, että jokaisen ryhmän ja yksilön toiminta on ennalta arvaamatonta, mutta toimintaan vaikuttaa aina ympäristö. Muun muassa aselaji tai puolustushaara vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Väliavaara 2009, 23 – 24.)

Johanna Pöllänen tutki yksittäisen sotilaan sosiaalisen toimintakyvyn suhdetta ryhmädynamiikkaan kandidaatintutkielmassaan Sotilaan sosiaalisen toimintakyvyn vaikutus ryhmädy-

namiikkaan Afganistanissa. Pölläsen tutkimuksen kohde oli yksittäinen sotilastarkkailuryhmä, joka oli palvellut Afganistanissa. Tutkimuksesta selviää, että sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen koetaan tulevan kokemuksien kautta ja sosiaalinen toimintakyky on erottelematon osa ryhmän muuta toimintaa (Pöllänen 2011, 35).

Jani Harju tutki sosiaalisen ympäristön vaikutusta fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen tutkielmassaan Kadetin sosiaalisen ympäristön vaikutus fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimus käsittelee kadettien fyysisen toimintakyvyn kehittämistä erityisesti vapaa-ajalla. Tutkimuksen aihepiiri on lähellä omaani, sillä myös minä käsitteelen tutkimuksessani muiden vaikutusta yksilön fyysiseen toimintakykyyn sotilasyhteisössä. Harjun tutkimuksen tuloksista selviää, että ystävät vaikuttavat siihen, kuinka paljon kadetit harrastavat liikuntaa. Kadetit, joilla on liikuntaan negatiivisesti suhtautuvia ystäviä, liikkuvat vähemmän kuin kadetit, joiden ystävät suhtautuvat liikuntaan positiivisesti (Harju 2000, 39).

1.2 Tutkimusmenetelmä ja tärkeimmät lähteet

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Käsittelin aihetta kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan objektiivisuutta ei voida saavuttaa täysin, sillä tutkijan alustavat tiedot kietoutuvat tutkittavaan aineistoon. Tutkimuksessa paljastetaan jotakin uutta ennemmin kuin todennetaan jo tiedettyä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152.)

Analysointimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Keräsin tietoa useista eri dokumenteista, järjestin tiedot tarkoituksenmukaisesti ja analysoin niiden sisällön, jotta pystyin tekemään aineistosta johtopäätöksiä. Analysoimalla dokumentit systemaattisesti ja objektiivisesti saatiin tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.)

Käytin tutkimuksessani valmista aineistoa, enkä tuottanut uutta esimerkiksi mittauksilla tai haastatteluilla. Käytetty tutkimusmenetelmä on tutkimukseeni sopiva, sillä aiheesta on saatavilla lukuisia lähteitä. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi sopivat tutkimukseeni myös siksi, että tutkin ryhmädynamiikan vaikutusta varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn yleisellä tasolla, enkä kohdistanut tutkimustani johonkin tiettyyn ryhmään tai yksilöön.

Tutkimus perustuu kirjallisuuteen, joka käsittelee tutkimuksen keskeisiä käsitteitä, ryhmädynamiikkaa ja fyysistä toimintakykyä. Tärkeimpiä teoksia ovat muun muassa Jarmo Toiskallion (1998) Toimintakyky sotilaspedagogiikassa ja Aku Kopakkalan (2011) Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Toimintakyky sotilaspedagogiikassa on emeritusprofessori Jarmo Toiskallion teos, jossa määritellään sotilaan toimintakykymalli. Kopakkalan kirjassa käsitellään kattavasti ja selkeästi ryhmädynamiikkaa ja siihen vaikuttamista. Tutkimuksen kannalta tärkeä teos on myös Tommi Hoikkalan, Mikko Salasuon ja Anni Ojajärven (2009) Tunnetut sotilaat, joka perustuu tutkijoiden omiin kokemuksiin ja havaintoihin varusmiespalveluksesta sekä varusmiesten haastatteluihin.

1.3 Tutkimuskysymykset ja rajaus

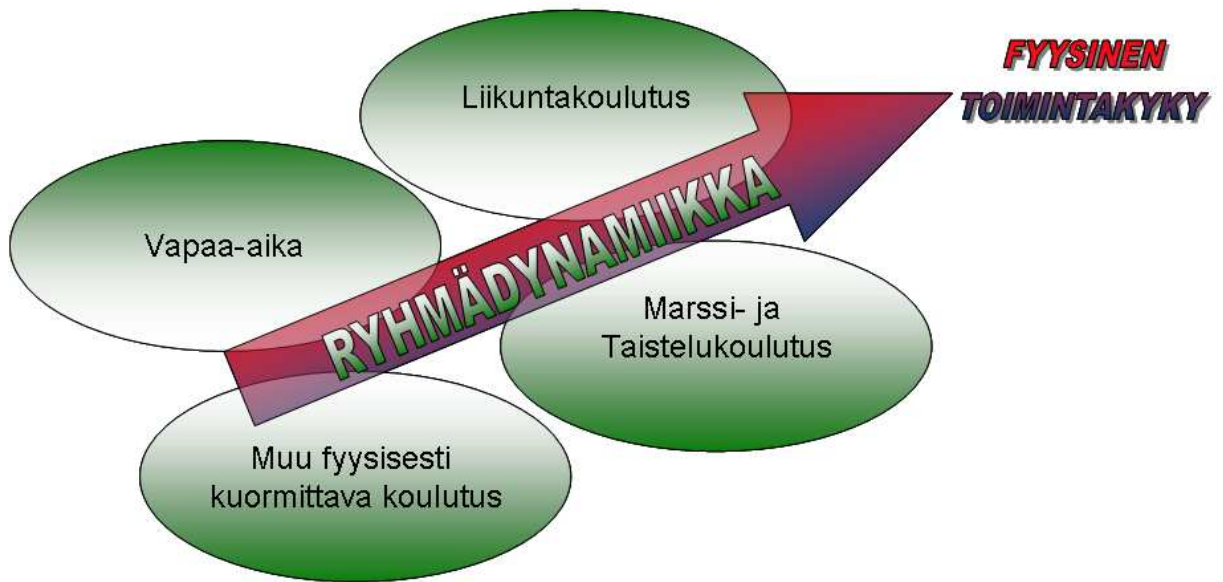
Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, kuinka ryhmädynamiikka vaikuttaa varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn varusmiespalveluksessa. Tutkimus kohdistuu erityisesti fyysisen kuormituksen osa-alueisiin, jotka on määritelty fyysisen koulutuksen normissa. Tutkimukseni päätutkimuskysymys on: Miten ryhmädynamiikka voi lisätä tai heikentää varusmiehen fyysistä toimintakykyä? Alatutkimuskysymykset ovat: Miten ryhmädynamiikka muodostuu varusmiesryhmässä? Miten ryhmädynamiikka vaikuttaa varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn fyysisen kuormituksen eri osa-alueilla (marssi- ja taistelukoulutus, liikuntakoulutus, muu fyysisesti kuormittava koulutus sekä vapaa-aika)? Miten toinen varusmies voi lisätä ryhmädynamiikan kautta toisen varusmiehen fyysistä toimintakykyä?

Tutkimuksessa tarkastelen rauhanajan perusyksikössä toimivaa varusmiesryhmää. Tarkastelen ryhmädynamiikan vaikutusta yksittäisen varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn fyysisen kuormituksen osa-alueilla. Käsitelen tutkimuksessa erikseen kaikkien fyysisen kuormituksen osa-alueiden vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimuksen lähtökohtana on se, että tehdyt johtopäätökset voidaan yleistää useimpiin varusmiesryhmiin ja varusmiehiin.

1.4 Tutkimuksen tavoite ja viitekehys

Tutkimukseni tärkeimpänä tavoitteena on selvittää, kuinka ryhmädynamiikka vaikuttaa varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn. Toisena tavoitteena on saada tietoa työelämää varten, jolloin voin varusmieskouluttajana hyödyntää ymmärrystäni ryhmädynamiikasta ja sitä kautta jopa kehittää varusmiesten fyysistä toimintakykyä. Nykyään varusmiesten huono fyysinen kunto tuntuu olevan koko kansan huoli. Sen takia koen tutkittavan aiheen tärkeäksi, niin minulle kuin muillekin varusmieskouluttajille. Lisäksi puolustusvoimissa käyttöönotetussa uu-

distetussa taistelutavassa korostuu varsinkin jalkaväen taistelijoiden hyvä fyysinen toimintakyky (Vaara 2013, 54-55). Tämän takia kaikki sotilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja ylläpitämiseen liittyvä tutkimus on tarpeellista.



Kuva 1: Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksessa havaintoja tarkastellaan vain tietystä selkeästi määritellystä näkökulmasta, jota kutsutaan tutkimuksen viitekehyyksi (Alasuutari 2011, 79). Varusmiesten fyysisen kuormituksen osa-alueet jaetaan neljään kokonaisuuteen: liikuntakoulutukseen, taistelu- ja marssikoulutukseen, muuhun kuormittavaan koulutukseen ja vapaa-aikaan. Fyysisen kuormituksen osa-alueet muodostavat suuren osan varusmiehen palvelusajasta. Tutkimuksen viitekehys muodostuu fyysisen kuormituksen osa-alueilla tapahtuvasta ryhmädynamiikan vaikutuksesta yksilön fyysiseen toimintakykyyn.

1.5 Keskeiset käsitteet

Tutkimuksessani kaksi keskeisintä käsitettä ovat fyysinen toimintakyky ja ryhmädynamiikka. Näiden käsitteiden avulla tutkin ryhmädynamiikan vaikutusta varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn fyysisen kuormituksen osa-alueilla.

Käsittelen ryhmädynamiikkaa etenkin Aku Kopakkalan Porukka, jengi, tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen sekä Lea Himbergin ja Riitta Jauhiaisen, Suhteita: minä, me ja muut teosten mukaan. Teoksissa käsitellään kattavasti ryhmädynamiikkaa.

Toimintakyvyn tarkastelun perustan tutkimuksessani emeritusprofessori Jarmo Toiskallion kehittämään sotilaan toimintakykymalliin. Fyysistä toimintakykyä käsittelen yhtenä sotilaan-toimintakyvyn neljästä osa-alueesta. Fyysisen toimintakyvyn määrittelyssä olen hyödyntänyt muun muassa professori Heikki Kyröläisen liikuntabiologista näkökulmaa fyysisestä toimintakyvystä teoksessa Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Yksi tutkimukseni kannalta merkittävä teos on Jarmo Toiskallion ja Juha Mäkisen (2009) Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä.

2 RYHMÄDYNAMIIKKA VARUSMIESRYHMÄSSÄ

2.1 Ryhmä

Ihmisjoukko muotoutuu ryhmäksi, kun sen jäsenillä on yhteinen tavoite ja keskinäistä vuorovaikutusta sekä käsitys siitä ketkä kuuluvat ryhmään. Yhteinen rajattu tavoite, mahdollisuus tavoitteesta seuraavaan työnjakoon ja jäsenten tuttuus erottavat ryhmän yhteisöstä ja verkostosta. (Kopakkala 2011, 36.) Vaikka ryhmällä on yhteinen tavoite, se ei tarkoita sitä, ettei yksilöillä ryhmän sisällä voisi olla omia tavoitteita. Tärkeää on kuitenkin, että yksilöiden tavoitteet eivät ole ristiriidassa yhteisen tavoitteen kanssa.

Ryhmät voidaan jakaa primaariryhmiin ja sekundaariryhmiin sen perusteella, onko ryhmät muodostettu käskettynä vai käskemättä. Primaariryhmän jäsenet ovat henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja yhteenkuuluvuuden tunne ”me-henki” on voimakas, vaikka ryhmällä ei ole muodollisia, esimerkiksi kirjoitettuja käyttäytymisnormeja. Sekundaariryhmällä on kiinteä organisaatio, tehtävät ja valitut johtajat sekä toimintaa ohjaavat kirjoitetut säännöt. (Eränen, Harinen & Jokitalo 2008, 35.) Lähes jokaisessa sekundaariryhmässä toimii yksi tai useampi primaariryhmä. Vaikka primaariryhmässä ei ole yhteisiä virallisia sääntöjä, yhdistää ryhmää yleensä yhteiset ajatusmallit tai tavat. Primaariryhmällä on usein kirjoittamattomia sääntöjä. Primaariryhmän jäsenet ovat yleensä paremmin sitoutuneita yhteiseen toimintaan ja he ovat yhteistyökykyisempiä, koska heitä yhdistävät muut syyt kuin virallinen organisaatio.

Primaari- ja sekundaariryhmät on helppo ymmärtää siten, että sekundaariryhmän jäsenet ovat työkavereita esimiehen käskystä, kun taas sekundaariryhmän sisällä olevan primaariryhmän jäsenet ovat keskenään kavereita omasta vapaasta tahdostaan. Varusmiehet suorittavat palve-

lustehtävät tehtäviä varten perustettuna ryhmänä, mutta ryhmään kuuluu myös ”kaveriporukka”, jota ei johdeta ainakaan muodollisesti. Jako virallisen ja epävirallisen organisaation välillä on läsnä armeijassa (Hoikkala, Salasuo & Ojajärvi 2009, 149).

2.2 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka saattavat olla kokijan kannalta erittäin merkittäviä. Usein puhutaan myös ryhmäilmiöstä, jolla viitataan ryhmädynamiikan tapaan siihen, että ryhmä toimii tavalla, jota ei voi suoraan päätellä sen yksittäisten jäsenten käytöksestä. Ryhmädynamiikka syntyy ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. (Kopakkala 2011, 37.) Jokaisen ryhmän ryhmädynamiikka on erilainen, sillä ryhmädynamiikan muodostuminen riippuu yksilöistä ja yksilöiden välisistä suhteista. Yksilöt toimivat eri tavalla erilaisissa ryhmissä. Yksilön käytös riippuu paljon hänen roolistaan ryhmässä. Esimerkiksi sama henkilö voi olla ensimmäisessä ryhmässä esimies ja toisessa alainen, jolloin hänen käyttäytymiensä on todennäköisesti erilaista kummassakin ryhmässä. Rooli voi perustua organisaatorakenteen mukaisesti käskettyyn asemaan tai muiden jäsenten asettamiin odotuksiin henkilöä kohtaan.

”Ryhmädynamiikka on yhteisen tilanteen ja osallistujien siitä tekemien tulkintojen katkeamaton vuorovaikutusta. Se viittaa ryhmätilanteessa vaikuttaviin voimiin ja voimasuhteisiin ja ilmaisee, että ryhmä muuttuu jatkuvasti: tilanteet ja ihmisten väliset suhteet muuttuvat kaiken aikaa.” (Himberg & Jauhiainen 1998, 113.) Ryhmän jäsenetkään eivät aina kykene vaikuttamaan ryhmädynamiikan kehittymiseen haluamallaan tavalla, vaan ennalta arvaamattomat tilanteet ja niihin reagoiminen johtavat ryhmädynamiikan kehittymiseen. Ryhmädynamiikka perustuu yksilöiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin, joissa erittäin tärkeää on yksilöiden sosiaalinen toimintakyky. Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa yksilön tulkintoihin ryhmädynamiikasta. Ryhmädynamiikkaan liittyy myös aina oleellisesti ryhmäkiinteytys. Jokaisessa ryhmässä on oltava jonkin verran kiinteyttä, jotta ryhmä kykenee toimimaan ja ryhmän jäsenet pystyvät sopimaan asioista (Pennington 2005, 83).

”Ryhmäsuhteet vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa, mikä synnyttää ryhmädynamiikalle tyypillisen ”kaikki riippuu kaikesta” –vaikutelman.” (Himberg & Jauhiainen 1998, 119). Jokainen ryhmän jäsen kokee tilanteet ja ryhmädynamiikan eri tavalla, sillä jokainen tekee omia johtopäätöksiään muiden ryhmän jäsenten toiminnasta. Ryhmän jäsenet vaikuttavat omalla toiminnallaan ja käytöksellään ryhmädynamiikkaan ja sen kehittymiseen. Ryhmädynamiikka kehitty,

kasvaa ja muuttuu koko ajan. Ryhmä ei välttämättä kehity, jos sillä menee jatkuvasti hyvin, eikä se koe vastoinkäymisiä. Ryhmä kehittyy vaikeuksien ja yhteisten ponnistelujen kautta.

2.3 Ryhmän kehitys

Yhdysvaltalainen tutkija Bruce Tuckman kehitti tutkimustensa pohjalta mallin, jonka mukaan ryhmän muodostumisessa on neljä vaihetta. Nämä neljä vaihetta ovat muodostumis-, kuohunta-, sopimisvaihe ja hyvin toimivaryhmä. (Kopakkala 2011, 48 – 51.) Ryhmän muodostumisvaiheet liittyvät olennaisesti ryhmädynamiikkaan. Ryhmän muodostumisvaiheiden vaikutukset ja pituudet ovat riippuvaisia ryhmän jäsenistä ja heidän sosiaalisesta kanssakäymisestään. Jokaisella vaiheella on vaikutus ryhmädynamiikkaan, vaikutusten pysyvyys riippuu suurelta osin ryhmän jäsenistä. Tilanteiden erityispiirteistä ja tapahtumien moninaisuudesta johtuen ryhmädynamiikan kehittymistä ja ryhmäprosessin etenemistä ei voi ennustaa sen perusteella millaisia ryhmän alkuvaiheet ovat olleet (Himberg & Jauhiainen 1998, 116).

Muodostusvaiheessa jäsenet etsivät omaa paikkaansa ryhmässä ja ensimmäiset roolit määräytyvät (Kopakkala 2011, 49). Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenet eivät vielä uskalla kyseenalaistaa tehtävää, mutta he eivät myöskään tunne velvollisuutta ryhmää kohtaa. Ryhmän muodostumisen alkuvaiheessa ryhmän jäsenillä on yleensä halua tutustua muihin ryhmän jäseniin sekä näyttää heille kykynsä.

Kuohuntavaiheessa yksilöt haluavat erottua muusta ryhmästä sekä tyytymättömyys ja pettymys ryhmää kohtaan ovat yleistä. Ryhmän jäsenten rohkeus esittää omia mielipiteitä ja tarttua toisten esittämiin ajatuksiin kasvaa, ryhmän sisällä muodostuu alaryhmiä. (Kopakkala 2011, 49 - 50.) Kuohuntavaihe on lähes väistämätön ryhmädynamiikan ja ryhmän muodostumisen kannalta. Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenet alkavat ryhmän toiminnan lisäksi kritisoida koko järjestelmää ja toimintaa. Kuohuntavaiheen aikana sekundaariryhmän sisällä muotoutuu primaariryhmiä, joissa ryhmän jäsenillä on samanlaisia kiinnostuksen kohteita ja samanlaisia mielipiteitä. Mikäli primaariryhmien välille kehittyy erimielisyyksiä, se saattaa vaikuttaa todella negatiivisesti sekundaariryhmän toimintaan.

Sopimisvaiheessa syntyy yhteenkuuluvuuden tunne, jossa jäsenten erilaisuus hyväksytään. Ryhmän pelisäännöt selkiytyvät ja ryhmän sisällä pyritään yhteistoimintaan. Jäsenet pyrkivät vaikuttamaan ryhmän toimintaan omien tavoitteidensa mukaan ja suojautumaan vaarallisilta sosiaalisilta tilanteilta. (Kopakkala 2011, 50.) Ryhmän jäsenet alkavat toimia ryhmänä yhtei-

sesti sovittujen sääntöjen mukaisesti. Ryhmä ei kuitenkaan toimi vielä parhaalla mahdollisella tavalla, vaan jäsenten toiminta on vielä osittain omaan etuun tähtäävää. Varusmiesryhmässä tällaista saattaa tapahtua muun muassa silloin, kun on käynnissä kilpailu paikoista aliupseerikurssille (Hoikkala ym. 2009, 209).

Hyvin toimiva ryhmä on tuottava, tehokas ja luova. Ryhmän sisäisiä voimavaroja hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti. Ryhmä toimii kokonaisuutena, roolit ovat joustavia tarkoituksenmukaisia sekä jäsenten erilaisuutta osataan käyttää hyväksi. (Kopakkala 2011, 50 - 51.) Varusmieskoulutuksessa tavoitteena on nimenomaan hyvin toimiva ryhmä, joka kykenee itsenäiseen toimintaan sekä ratkaisemaan ongelmat ryhmän sisällä. Varusmiesryhmässä on osattava arvostaa erilaisuutta, sillä jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jotka ryhmänjohtajan on tiedostettava. Ryhmällä on oltava yhteinen tavoite, jonka saavuttamista jokainen ryhmän jäsen pyrkii edistämään omalla toiminnallaan, jotta asiat tulevat hoidetuksi palveluksen moninaisissa tehtävissä täytyy tehtävät jakaa ryhmän jäsenten kesken järkevästi (Hoikkala ym. 2009, 168).

2.4 Varusmiesryhmän erityispiirteet

Varusmieskoulutuksen lopputuotteena on sodanajan organisaation virallisia, mutta myös niiden puitteissa olevia epävirallisia sotilasryhmiä. Kooltaan nämä ryhmät vaihtelevat kahden miehen ryhmistä aina joukkueisiin, jaoksiin ja perusyksiköihin. Suurempien yksiköiden kouluttamista ei enää mielletä varusmieskoulutukseksi. (Harinen 1998, 49.)

Varusmiespalvelus aloitetaan normaalisti 19 - 20-vuotiaana, mutta erikoistapauksissa se voidaan aloittaa ikävuosien 18 ja 29 välillä (Varusmies 2012, 12). Varusmiehet ovat siis pääsääntöisesti noin 20-vuotiaita, nuoria miehiä. Jokaisella heistä on omat vahvuudet ja heikkoudet sekä jokainen astuu erilaisista lähtökohdista varusmiespalvelukseen.

Varusmiesryhmä voi olla joko sekundaariryhmä tai primaariryhmä. Varusmiesryhmä on organisaation mukainen ja sille on käsketty johtaja. Ryhmän toimintaa ohjaavat määräykset, mutta ryhmän jäsenillä ei ole välttämättä käskettyjä tehtäviä, vaan ne saatetaan jakaa ryhmän sisällä. Varusmiesryhmä voi toimia vapaa-ajalla kokonaisena, mutta lähes poikkeuksetta varusmiesryhmä jakautuu pienempiin ryhmiin. Primaariryhmien toiminta painottuu vapaa-ajalle, jolloin varusmiehet, joilla on yhteisiä mieltymyksiä ja harrastuksia jakautuvat ryhmiin omatoimisesti.

Vain harvoin varusmiesryhmä toimii kokonaisena myös vapaa-ajalla (Hoikkala ym. 2009, 141).

3 VARUSMIEHEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA FYYSISEN KUORMITUKSEN OSA-ALUEET

”Hyvä fyysinen toimintakyky on onnistuneen sotilaskoulutuksen perusedellytys rauhan aikana.” (Sotilaan käsikirja 2011, 157). Tarkastelu kohdistuu fyysiseen toimintakykyyn ja fyysisen kuormituksen eri osa-alueisiin varusmieskoulutuksessa. Käsittelen tässä kappaleessa koulutuksen lisäksi myös varusmiesten vapaa-ajan vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn. Sotilaan toimintakykymalli on esitetty liitteessä 1.

Varusmiesten fyysistä kuormitusta käsittelen puolustusvoimien normin PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus mukaan. Fyysisen kuormituksen osatekijät ovat taistelukoulutus, marssikoulutus, liikuntakoulutus, fyysisesti kuormittava koulutus ja vapaa-aika. Koulutuksen pääasiallinen fyysinen kuormitus muodostuu taistelu- ja marssikoulutuksesta. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 4.) Vapaa-ajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa varusmiehen vapaa-aikaa palvelusviikon aikana. Varusmiehen viikonloppuvapaita ei oteta huomioon tässä tutkimuksessa.

3.1 Toimintakyky

”Sotilaan toimintakyky on kokonaisuus, joka koostuu neljästä osatekijästä: fyysinen, psyykinen, eettinen ja sosiaalinen. Toimintakyvyn käsitteellä kuvataan sekä yksikön että joukon kokonaisvaltaista valmiutta selviytyä kaikista tehtävistä ja olosuhteista.” (Kyröläinen, Santtila, Palvalin, Lipponen, Ohrakämnen, Rintala, Koski, Viskari, Karinkanta, & Lindholm 2003, 11.)

Toimintakyky on sananmukaisesti kykyä toimia. Toimintakyvyn voi ymmärtää toimintaa edeltävänä tietynlaisena valmiutena tai niin, että se on mukana varsinaisessa toiminnassa alituisena käyttövoimana. Käytännöllinen viisaus on rohkean toiminnan käyttövoima, eikä sitä ja toimintaa voi erottaa, käytännöllinen viisaus on toimintakykyä. (Toiskallio 2009, 48.) Toimintakyky ei siis välttämättä takaa sitä, että sotilas suoriutuu tehtävästään, vaan se tarkoittaa kykyä tai edellytystä suoriutua tehtävästä.

Toimintakyky on nimenomaan ihmisen ominaisuus. Esimerkiksi keinoälyllä varustetut ase- ja johtamisjärjestelmät eivät omaa toimintakykyä, koska ne eivät ole toimijoina kokevana ja vastuullisena persoonana. (Toiskallio 2009, 51.) Toimintakyvyssä on siis mahdollisuus virheisiin ja epäonnistumisiin. Laite, joka suoriutuu jokaisesta suorituksesta samalla tavalla, on suorituskyyinen.

Arkisessa puheessa toimintakykyyn ajatellaan kuuluvaksi aloitteellisuutta, päämäärätietoisuutta ja toimeenpanokykyä. Toimintakykyyn liitetään myös voima, kestävyys ja jaksaminen – usein fyysinen, mutta myös henkinen. Sillä voidaan tarkoittaa kykyä tulla toimeen jokapäiväisissä toiminnoissa, mutta toisaalta myös valmiutta selviytyä erityisiä ponnistuksia vaativissa tilanteissa. Ensin mainitussa merkityksessä sillä saatetaan tarkoittaa suunnilleen samaa kuin terveys. Sotilaiden kohdalla toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa fyysisiä ja henkisiä valmiuksia joita tarvitaan selviytymiseen ja toimintaan poikkeuksellisen vaativissa ja kuormittavissa oloissa. (Toiskallio 2009, 52.)

Parhaimmassa tapauksessa hyvä toimintakyky johtaa hyvään suorituskyyyn ja kaikilla osa-alueilla mitattuna hyviin suorituksiin. Suhde ei kuitenkaan välttämättä ole tällainen; suoritukset tai teot voivat tehokkuuskriteereillä mitattuina olla korkeatasoisia, mutta moraalisesti alarvoisia. (Toiskallio 2009, 63.) Toimintakyky käsittää kaikki neljä ulottuvuutta: eettinen, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Kaikkien osa-alueiden on oltava tasapainossa, jotta yksilöä voidaan pitää toimintakykyisenä.

Toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat tiiviisti toisiinsa. Henkilö voi olla fyysisiltä ominaisuuksiltaan vahva, mutta jos hän on heikko muilta osa-alueilta saattaa toimintakyky olla huono. Korkeushyppy toimii erittäin hyvänä käytännön esimerkkinä. Korkeushyppäjällä saattaa olla riittävät fyysiset ominaisuudet raman ylittämiseen, mutta mikäli hän ei usko onnistuvansa, hän todennäköisesti epäonnistuu. Samaten, jos hyppääjän fyysiset ominaisuudet eivät riitä raman ylitykseen, ei auta vaikka hän uskoisi ylittävänsä raman. Onnistunut korkeushyppysuoritus vaatii sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä. Aina ei kuitenkaan vaadita kaikkia toimintakyvyn osa-alueita, mutta vain harvoin yksi osa-alue riittää.

3.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on yksi osa suorituskyyä. Se on kykyä tehdä fyysistä kuntoa ja motorisia taitoja vaativaa lihastyötä. Fyysinen toimintakyky on yhteydessä psyykkiseen toimintaky-

kyyn ja motivaatioon. Fyysinen kunto koostuu kestävydestä, voimasta, nopeudesta, lihashallinnasta ja liikkuvuudesta. (Sotilaan käsikirja 2011, 223.) Fyysinen toimintakyky on toimintakyvyn osa-alueista helpoiten harjoitettavissa ja mitattavissa. Puolustusvoimissa testataan sotilaiden fyysistä kuntoa juoksutestillä ja lihaskuntotestillä. Fyysistä kuntoa on helppo havainnoida myös päivittäisessä koulutuksessa. Muun muassa liikunta-, taistelu- ja marssikoulutus soveltuvat erittäin hyvin varusmiehen fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja mittaamiseen.

Ihmisen kokonaisvaltaisen fyysisen toimintakyvyn määrittämisessä pyritään arvioimaan yksilön kuormitusta tietyissä fyysisissä tehtävissä. Tärkeimpiä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kestävyys, voima ja nopeus. (Kyröläinen 1998, 26 - 29.) Näitä ominaisuuksia on helppo mitata, tosin puolustusvoimissa mittaaminen painottuu pääosin kestävyYTEEN. Varusmiesten kuntoa mitataan kahdentoista minuutin juoksutestillä ja kolmiosaisella lihaskuntotestillä (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 31).

Fyysisen toimintakyvyn kehittymisen edellytyksenä on harjoittelusta palautuminen. Kun kehon kokonaisrasitus nousee liian suureksi, se ei vastaanota enää harjoitusärsykeitä. Tällöin seurauksena on rakentavan harjoittelun muuttuminen kuluttavaksi harjoitteluksi. (Kyröläinen 1998, 30.) Fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä ja ylläpidossa merkittävää on kuormituksen lisäksi riittävä lepo. Varusmiespalveluksessa on haasteellista harjoitella omalla ajalla siten, että aikaa jää riittävästi levolle. Ne joiden pitäisi eniten kehittää omaa kuntoa, eivät välttämättä jaksakaan lähteä liikkumaan vapaa-ajallaan (Hoikkala ym. 2009, 337).

3.3 Liikuntakoulutus

”Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteena on kannustaa eri henkilöstöryhmiä sekä asevelvollisia fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, kehittää heidän liikuntataitoja sekä herättää heissä elinikäinen liikuntakiipinä. Liikunnan tavoitteena on lisäksi vaikuttaa yksilön fyysiseen toimintakykyyn sekä kansanterveyteen.” (PVHSMK - PEHENKOS Fyysisen toimintakyvyn perusteet 2011, 4.) Liikuntakoulutuksella pyritään kehittämään toimintakyvyn osa-alueista nimenomaan fyysistä. Liikuntakoulutuksen merkitys on kasvanut puolustusvoimissa viime vuosikymmeninä, kun ongelmaksi on muodostunut varusmiesten lisääntynyt ylipaino ja heikentynyt fyysinen kunto. (Malmberg ym. 2004, 1 - 2).

Puolustusvoimien liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa varusmiehille positiivinen kuva puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta ja tuottaa positiivisia kokemuksia. Puolustusvoimat

pyrkii tarjoamaan varusmiehille hyviä liikuntapaikkoja sekä ammattitaitoista henkilöstöä opastamaan liikunnassa joukko-osaton sisällä tai tarvittaessa jopa ulkopuoliselta palveluiden tarjoajalta. (PVHSMK - PEHENKOS Fyysisen toimintakyvyn perusteet 2011, 6 - 7.) Mielekkäällä koulutuksella ja sopivalla vaativuudella on positiivinen vaikutus koulutettavan kuvaan liikuntakoulutuksesta. Liikuntakoulutuksessa on myös panostettava joukkuelajeihin tai lajeihin, joissa varusmiehet voivat liikkua yhdessä. Hyvän ja mielekkään liikuntakoulutuksen jälkeen varusmiehille voi syttyä kipinä harrastaa kyseistä lajia myös iltaisin vapaa-ajalla, mikäli se on mahdollista. On muistettava, että edes liikuntakoulutus ei ole aina kaikkien mielestä miellyttävää ja fyysinen kunnon kehittäminen vaatii joskus ”epämukavuusalueelle” menemistä.

”Liikuntakoulutuksessa opitut taidot kehittävät myös taistelijan taitoja.” (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 6). Yksi liikuntakoulutuksen tärkeimmistä tavoitteista on kehittää asevelvollisten fyysiset ominaisuudet sille tasolle, että he kykenevät toteuttamaan tehtävänsä taistelukentällä.

Liikuntakoulutukselle on määritetty omat tavoitteensa eri koulutuskausille. Peruskoulutuskaudella keskitytään fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä varsinkin lihaskunto- ja kestävyysominaisuuksiin. Peruskoulutuskauden liikuntakoulutus toteutetaan yhtenäisen koulutussuunnitelman mukaisesti kaikissa puolustushaaroissa ja aselajeissa. Erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutus on riippuvainen koulutettavan joukon puolustushaarasta ja aselajista. Liikuntakoulutuksella valmistetaan koulutettavat fyysisesti joukkokoulutuskauden taistelukoulutukseen. Erikoiskoulutuskaudella painopiste on liikuntakoulutuksen nousujohteisuudessa. Myös joukkokoulutuskauden liikuntakoulutus vaihtelee riippuen puolustushaarasta ja aselajista. Joukkokoulutuskauden liikuntakoulutuksella tähdätään siihen, että koulutettavan kuntohuippu on koulutuskauden lopulla ja koulutettava voidaan sijoittaa sodanajan joukkoon. Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutus on tärkeää kokonaisrasituksen säätelyn sekä joukon hengen luomisen kannalta. Johtajakoulutuksen aikana liikuntakoulutuksen tavoitteena on paitsi kehittää fyysistä toimintakykyä, myös opettaa johtajille liikuntakoulutustaitoja ja toimenpiteitä toimintakyvyn ylläpitämiseen. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 8 - 11.)

Joukkue- ja mailapelit kehittävät monipuolisesti varusmiesten fyysistä toimintakykyä. Ne kehittävät muun muassa motorisia taitoja, kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja nopeutta. Joukkuepelit kehittävät myös sotilaille tärkeitä ominaisuuksia, kuten yhteistoimintakykyä, tak-

tista ajattelua, havainnointikykyä ja päätöksentekonopeutta. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 27.) Joukkue- ja mailapeliin osuus on kasvanut puolustusvoimissa, mikä on monipuolistanut liikuntakoulutuksia. Harva kouluttaja ajattelee enää, että pelkästään suunnistus, hiihto ja juoksu ovat sotilaan lajeja. Nykyään ymmärretään, että joukkuelajit ovat paitsi mielekkäitä myös kehittävät varusmiehiä monipuolisesti. Toki perinteiset yksilölajit ovat edelleen tärkeitä ja osa varusmiesten liikuntakoulutusta.

3.3.1 Tasoryhmät

Peruskoulutuskauden alussa alokkaat jaetaan pääsääntöisesti kolmeen tasoryhmään perusyksikössä. Tasoryhmiin jakaminen perustuu alokkaiden omaan tuntemukseen liikuntaaktiivisuudesta. Tasoryhmät ovat liikuntaa harrastamattomat, vähän liikkuvat ja liikunnallisesti aktiiviset. Tasoryhmäjako on tehtävä siten, että ketään ei leimata hyväksi tai huonoksi. Hyvä keino on tehdä tasoryhmäjako ennakkokyselyn perusteella. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 9.)

Tulohaastattelun perusteella tehtävässä tasoryhmäjaossa on omat heikkoutensa. Alokkaat kertovat itse oman fyysisen kunnon tasonsa, jonka perusteella heidät yleensä jaetaan tasoryhmiin ja tupiin. Joillakin alokkailla palvelusmotivaatio vaikuttaa tasoryhmäjakoon eli alokkaat saattavat tarkoituksella valehdella oman fyysisen kuntonsa tason, jotta pääsevät palveluksesta helpommalla. (Hoikkala ym. 2009, 62.) Tasoryhmäjaon tarkoituksena on, että jokaisen varusmiehen fyysistä kuntoa pystytään kehittämään optimaalisesti. Ongelmana saattaa olla nimenomaan huonokuntoisten taistelijoiden kehittymisen estyminen, mikäli heidän ryhmässään on paljon taistelijoita, joiden palvelusmotivaatio on heikko. Huonon palvelusmotivaation omaavat taistelijat voivat onnistua pilaamaan ryhmän ilmapiirin ja alentamaan myös muiden palvelusmotivaatiota tai halua kehittää omaa fyysistä toimintakykyään. Ongelma ei näy niinkään hyväkuntoisten ryhmässä, sillä kukaan tuskin hakeutuu hyväkuntoisten ryhmään päästäkseen helpommalla.

Asevelvollisten fyysisen koulutuksen normin liitteessä kolme käsketään tarkemmin liikuntakoulutuksen toteuttamisesta tasoryhmissä. Normin mukaan peruskoulutuskaudella alokkaat tulee jakaa tasoryhmiin, mutta myös erikois- ja joukkokoulutuskaudella varusmiehet voidaan jakaa tasoryhmiin. Peruskoulutuskauden jälkeen tasoryhmäjakoa on mietittävä tarkkaan sillä se saattaa aiheuttaa ryhmän hajottamisen liikuntakoulutuksen ajaksi, joka saattaa vaikuttaa negatiivisesti ryhmädynamiikkaan.

Tasoryhmien hyvänä puolena on, että samassa ryhmässä kaikilla on pääsääntöisesti lähes samankaltaiset liikunnalliset lähtökohdat. Hyväkuntoiset varusmiehet saavat enemmän irti liikuntakoulutuksista, kun he joutuvat tekemään enemmän töitä pärjätäkseen. Vastaavasti huonokuntoisilla varusmiehillä on mahdollisuus pärjätä peleissä, kun vastassa on fyysisiltä ominaisuuksiltaan samantasoisia varusmiehiä. Pienet tasoerot synnyttävät kilpailua ryhmän sisällä ja tasoryhmäjaon ansiosta siihen on mahdollisuus kaikilla, jotka sitä haluavat (Hoikkala ym. 2009, 208). Kilpailutilanne voi saada henkilön yrittämään parhaansa, vaikka hän ei olisi kovinkaan kiinnostunut kyseisestä lajista (Eränen ym. 2008, 62).

3.4 Marssi- ja taistelukoulutus

”Marssikoulutuksen päämääränä on rakentaa sotilaille sellainen marssikunto, että he selviytyvät taistelukuntoisena fyysisistä marsseista tai siirtymisistä jopa viikkoja kestävässä sotatoimissa eri vuorokauden ja vuoden aikoina.” (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 15.) Marssikoulutuksen tarkoituksena on siis kehittää sotilaiden fyysiset ominaisuudet ja taidot sellaiselle tasolle, että he kykenevät sodan aikana siirtymään jalan, hiihtäen tai polkupyörillä ja vielä siirtymisen jälkeen taistelemaan.

Marssikoulutuksen opetustavoitteet ja painotus vaihtelevat koulutuskausittain. Peruskoulutuskaudella opetetaan marssimisen perusteet, johon kuuluvat marssiin valmistautuminen, marssiminen ja marssin jälkeinen huolto. Erikoiskoulutuskaudella joukko totutetaan marssien suorittamiseen joukolle kuuluvien varusteiden kanssa. Varusteet, marssien määrä ja pituus ovat riippuvaisia joukon aselajista ja puolustushaarasta. Joukkokoulutuskaudella marssit toteutetaan varusmiesjohtajien johdolla ja yleensä taisteluharjoituksiin liittyen. Johtajakoulutuksessa opetetaan marssin johtamiseen liittyvät taidot sekä harjoitellaan marssin johtamista. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 15 - 17.)

Marssikoulutus koetaan puolustusvoimissa hyvin liikuntakoulutusta tukevaksi ja toisin päin. Marsseilla kehitetään varsinkin varusmiesten perus- ja lihaskestävyttä, sillä marssit ovat pääsääntöisesti pitkäkestoisia ja intensiteetiltään alhaisia. Marssien aikana varusmiehet oppivat liikkumaan ja kantamaan varusteita taloudellisesti energiaa säästäen. Marsseilla varusmiehet toimivat yleensä vähintään ryhmän kokoisena osastona ja näin ollen oppivat toimimaan osana omaa joukkoaan. Osa marssikoulutuksen tavoitteista liittyy ryhmässä toimimiseen. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 16, 18.)

”Taistelukoulutuksen päämääränä on, että taistelijat ja johtajat oppivat liikkumaan sodan ajan joukolleen tarkoitettussa toimintaympäristössä ja olosuhteissa, käyttämään olosuhteiden tarjoamaa suojaa hyväkseen sekä täyttämään käsketyt tehtävät.” (Sotilaan käsikirja 2011, 89).

Taistelu- ja marssikoulutuksessa kouluttaja pyrkii varsinkin koulutuksen loppuvaiheessa kuvaamaan tilannetta ja luomaan sellaisen illuusion koulutettaville, että koulutettavat joutuisivat toimimaan kuten sodassa. Hyvässä taistelu- tai marssikoulutuksessa haastetaan koulutettavien toimintakykyä kaikilta neljältä osa-alueelta. Sotaharjoituksissa, joihin liittyy olennaisesti taistelu- ja marssikoulutus, pyritään toimimaan mahdollisuuksien mukaan, kuten sodanaikana. Simulaattoreiden käyttäminen koulutuksessa helpottaa taistelukentän ilmiöiden kuvaamista varusmiehille säilyttäen palvelusturvallisuuden ja lisäten koulutettavien motivaatiota (Halonen, Pulkka, Kärkkäinen & Saarelainen 2007, 127).

Joukkokoulutuskaudella korostuu joukon yhteistoiminnan sujuvuus. Jokaisen hoitaessa oman tehtävänsä pysyy taistelijoiden fyysinen toimintakyky paremmin yllä. Toisinaan on kuitenkin tilanteita, jolloin ryhmän jäsenet joutuvat ”paikkamaan”, toisen huonoa suoritusta tai kykenemättömyyttä. Ryhmän jäsenen auttaminen on merkki siitä, että ryhmä on kiinteä ja sen jäsenet välittävät toisistaan ja ajattelevat ryhmän etua.

3.5 Muu fyysisesti kuormittava koulutus

Varusmieskoulutuksessa on otettava huomioon fyysisen kuormituksen määrä ja nousujohteisuus. Koulutukset on aina suunniteltava siten, että kuormitus ja palautus optimoidaan. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 5.) Koulutuksen suunnittelussa ei aina onnistuta siten, että edellisen päivän tai viikon rasituksesta olisi palauduttu, kun seuraava rasittava koulutus alkaa. Varusmieskoulutus on viimeisen kahden vuosikymmenen aikana järkevöitynyt ja ylimääräinen juoksuttaminen on jätetty pois. Fyysisesti rasittava koulutus toteutetaan sille varatuissa koulutuksissa, kuten liikunta- ja taistelukoulutuksessa. (Hoikkala ym. 2009, 108 – 109.)

Sulkeisjärjestys on yksi yleissotilaallisiin koulutuksiin luettavista koulutuksista, joka saattaa olla fyysisesti raskasta. Sulkeisjärjestysharjoitukset kehittävät joukon henkeä sekä yksilön fyysisistä kuntoa (Halonen ym. 2007, 95). Ensimmäisten viikkojen aikana sulkeiset saattavat olla heikkokuntoisille varusmiehille fyysisesti rankkoja. Esimerkiksi aseotteiden vaihteittain harjoittelu vaatii koulutettavilta käsien staattista voimaa. Myös tunnin mittainen tahtimarssin har-

joittelu saattaa olla vähän liikuntaa harrastaneelle varusmiehelle rankkaa. Tuskin monikaan varusmiehistä haluaa olla se, joka ei jaksakaan pitää asettaan paikoillaan tai marssia joukon mukana. Ryhmän kehityksen alkuvaiheessa, muodostusvaiheessa alokkaat vertailevat omia suorituksiaan toisten suorituksiin (Salminen 2011, 63).

3.6 Vapaa-aika

Varusmiestupa pitää sisällään monia ryhmäasetelmia ja tilanteita. Hyviä esimerkkejä ovat muun muassa tupakan polttaminen tupakkapaikalla, sotilaskodissa käyminen, liikunnan harrastaminen yhdessä, elokuvan katsominen tai pizzalla käyminen. (Hoikkala ym. 2009, 141.) Yhdessä tekemisellä on sekä positiiviset että negatiiviset vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn. Varusmiehet käyttävät vapaa-aikansa yleensä liikunnan harrastamiseen, sotilaskodissa käymiseen, lepäämiseen tai iltapalalla käymiseen, jotkut poistuvat kasarmialueelta (Hoikkala ym. 2009, 112). Tärkeintä on, että varusmies palautuu päivän rasituksesta ja saa omaa aikaa. Jo sotien aikana suomalaiset sotilaat ovat viettäneet vapaa-aikaansa monella eri tavalla. Esimerkiksi Jatkosodassa ensimmäisen divisioonan erillisen jääkärikomppanian sotilaat viettivät vapaa-aikaansa muun muassa pallo- ja korttipelejä pelaten, kalastaen, metsästäen ja toisinaan myös alkoholia nauttien (Rönnquist & Vuorenmaa 1994, 31 - 32).

Jokaisessa varusmieskoulutusta antavassa perusyksikössä tulisi olla liikuntavälineitä saatavilla vapaa-ajalla. Varuskunnissa tulisi olla tarjolla useita eri liikuntapaikkoja, kuten kiintorastiverkosto, esterata, uimahalli, kuntosali, palloiluhalli ja urheilukenttä. (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 19.) Joissakin joukko-osastoissa, kuten Panssariprikaatissa ja Viestirykmentissä ei ole omaa uimahallia, joten kyseisten joukko-osastojen varusmiehet voivat käydä ilmaiseksi kaupungin uimahallissa. Samoin monissa varuskunnissa suunnistamahdollisuudet ovat melko rajalliset, joten varusmiehet voivat käydä iltarasteilla ilmaiseksi. Puolustusvoimat todellakin panostaa vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseen varusmiehille.

Varusmiesten iltavapaanviettotavoista kaljalla käyminen on aina ollut yksi yleisimmistä, sitä se on nykypäivänäkin. Tosin ennen koko komppania kävi kaljalla, kun nykyään yleensä vain osa ja yleensä se sama valikoitunut joukko. (Hoikkala ym. 2009, 182 - 183.) Yhdistävänä tekijänä sotilaiden alkoholin käytölle on se, että sotilailla on halu pitää porukalla hauskaa ja keilla jotain uutta, silloin kun on vapaa-aikaa. Fyysisesti kevyt tai muuten ”väritön” palvelus saattaa vaikuttaa siihen, että varusmiehet lähtevät illalla kaljalle. Varusmiehet haluavat saada

palveluksesta kokemuksia, joita he voivat kertoa palveluksen ulkopuolelle, mikäli näitä ei tule palveluksen aikana, on niitä haettava vapaa-ajalla. Yleensä halutaan kertoa kavereille siitä kuinka raskasta palvelus on ollut tai kuinka tukevassa humalassa tuli oltua iltavapaila (Hoikkala ym. 2009, 182 - 183).

4 YKSILÖN TOIMINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Varsinkin kovalla helteellä tai pakkasella fyysinen toimintakyky saattaa laskea todella nopeasti, mikäli ei osata toimia oikein. Myös unen ja ravinnon määrällä sekä laadulla on merkitystä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. (PVHSMK - PEHENKOS Fyysisen toimintakyvyn perusteet 2011, 11 - 12.) Ryhmän jäsenten ja etenkin johtajan tehtävänä on huolehtia sotaharjoituksissa ja koulutuksissa sekä omasta että muiden ryhmänsä jäsenten fyysisestä toimintakyvystä.

4.1 Vertaisen merkitys varusmiehelle

Helppojen tehtävien suorittaminen tehostuu, jos paikalla on muita henkilöitä. Sen sijaan vaikean tehtävän suorittaminen saattaa muodostua entistä vaikeammaksi, muiden aiheuttaman paineen vuoksi. (Kopakkala 2011, 39 - 40.) Pääsääntöisesti muiden varusmiesten läsnäolo saa varusmiehen yrittämään enemmän. Vaikutus voi kuitenkin olla negatiivinenkin, sillä varusmies voi alkaa esittämään muille, että hän suoriutuu tehtävästä ilman suurta yritystä. Tällöin mitataan ryhmän sisäistä kuria ja johtajan kykyä puuttua huonosti asennoituneen varusmiehen toimintaan.

”Ryhmädynamiikka syntyy, kun jäsenten vaihtuvat elämäntilat ja tilanteen tapahtumat vaikuttavat kokoajan toisiinsa. Yhdenkin jäsenen elämäntilan muutos vaikuttaa hänen toimintaansa, mikä puolestaan muuttaa ryhmätilannetta.” (Himberg & Jauhiainen 1998, 115.) Ryhmän jäsenen negatiivinen asenne ja kiukuttelu, jota voidaan pitää psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alenemisena, saattaa ”myrkyttää” ryhmän ilmapiirin. Tästä saattaa seurata myös muiden ryhmän jäsenten psyykkisen ja/tai sosiaalisen toimintakyvyn aleneminen, mikäli muu ryhmä ei puutu kiukutteluun ajoissa. Toimintakyvyn osa-alueiden ollessa riippuvaisia toisistaan, vaikuttaa sosiaalisen tai psyykkisen toimintakyvyn aleneminen heikentävästi myös fyysiseen toimintakykyyn. Mikäli ryhmä on riittävän vahva se voi yhtenäisyydellään ”voittaa” tilanteen ja jatkaa eteenpäin vahvempana.

Vuoden 1995 jääkiekon MM-kilpailuissa Ranskan jääkiekkohistorian ensimmäinen NHL-pelaaja Philippe Bozonin esimerkki siivitti muut joukkueen jäsenet ylittämään itsensä. Bozonin luonteelle oli ominaista suuren vastuun ottaminen ja epäitsekkyys. Samalla hän sai omalla vahvalla osaamisellaan muut pelaajat mukaan hurmukseen. Tämän hurmoksen ja itsensä ylittämisen ansiosta Ranska voitti ensimmäistä kertaa hallitsevan maailmanmestarin Kanadan. (Tamminen 2001, 29.) Vastaavasti Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittaneet jalkapalloilijat Petri Pasanen ja Mikael Forssell harjoittelivat täysillä yksinkertaisiakin suorituksia. Nähdessään huipputason urheilijoiden esimerkkisuoritukset, muutkaan ryhmän jäsenet eivät kehdanneet laiskotella. (Oksanen 2013, 51.) Yksikin henkilö voi omalla olemuksellaan ja esimerkillään nostaa ryhmän jäsenten kykyä suoriutua omasta tehtävästään. Sotilasjoukossa tällaisia taistelijoita kutsutaan esitaistelijoiksi. Nämä esitaistelijat ovat aina valmiita taistelemaan joukon puolesta ensimmäisenä. Vahvojen yksilöiden esimerkillä voi olla suurikin vaikutus heikompien toimintaan, niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä.

Vertaisilla, jotka toimivat hyvin ja suoriutuvat tehtävistään esimerkillisesti, saattaa olla myös negatiivinen vaikutus muiden ryhmän jäsenten suorituksiin. Ryhmän jäsen saattaa piiloutua vahvempien tai parempien jäsenten selän taakse. Tällaista toimintaa kutsutaan sosiaalisesti laiskotteluksi. Mitä suurempi ryhmän koko on, sitä todennäköisemmin ryhmässä joku laiskottelee, koska kokee että hänen panoksensa ei ole tärkeä ryhmän kannalta. Motivoituneet ja tehtävästä kiinnostuneet jäsenet laiskottelevat harvoin suorittaessaan käskettyjä tehtäviä. (Pennigton 2005, 59 - 60.) Sosiaalista laiskottelua esiintyy etenkin silloin, kun yksilö tietää, että kukaan ei huomaa hänen laiskottelevan. Sosiaalista laiskottelua pitäisi vähentää tietä, että yksilön panos on välttämätön ryhmän suorituksen kannalta. (Weinberg & Gould 1995, 169.)

”Kovimman kapasiteetin omaavasta huipputasurittajasta voi tulla joukkueen heikoin lenkki, mikäli hänet ”roolitetaan” väärin tai hän ei hyväksy annettua uutta roolia.” (Tamminen 2001, 51.) Ryhmän kehittyessä roolit saattavat useasti muuttua varsinkin primaariryhmässä, jossa tehtävät ja roolit eivät ole käskettyjä. Ryhmän jäsen, joka on ennen ollut ryhmän kärkisuorittaja, saattaa yllättäen tuhota koko ryhmän, mikäli hän ei hyväksy muuttunutta rooliaan. Vaikutus on psyykkinen, mutta saattaa vaikuttaa epäsuorasti myös fyysiseen toimintakykyyn. Muun muassa mieliala ja tahto vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn (Kyröläinen 1998, 25).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus edistää sisäistä motivaatiota. Muun muassa kavereiden kesken pelattava pallopuoli pelataan usein väsymykseen asti ja silti kaikki nauttivat pelistä ja osallistuvat siihen vapaaehtoisesti. Mikäli joku muu kuin osallistujat itse valitsisi joukon, jossa peliä

pelataan, innostus olisi todennäköisesti huomattavasti alhaisempi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160.)

4.2 Johtajan merkitys alaiselle

Varsinkin liikunta- ja taistelukoulutuksessa johtajan ja joukon sisäisen kurin merkitys on suuri. Varusmiesjohtajan pitämässä koulutuksessa saatetaan luistaa vaatimustasosta, mikäli toimintaa ei valvo kantahenkilökuntaan kuuluva. Hoikkalan ym. (2009, 313) mukaan ryhmänjohtaja ei jaksanut kouluttaa alokkaille ilmasuojaan hakeutumista koko koulutukselle varattua aikaa, vaan loput ajasta käytettiin tupakan polttoon ja rupatteluun. Fyysisen toimintakyvyn kehittymisen kannalta on tärkeää, että fyysisesti kuormittavat koulutukset suoritetaan siten kuin ne on suunniteltu toteutettavaksi. Fyysisen koulutuksen nousujohteisuus jää toteutumatta, mikäli kouluttaja tai varusmiesjohtaja ei toteuta fyysisesti kuormittavia koulutuksia, kuten on suunniteltu.

Ryhmänjohtajalta, joka johtaa vertaisiaan eli samaa saapumiserää olevia varusmiehiä vaaditaan jämääkää johtamista ja kykyä motivoida vertaisiaan. Ryhmässä, jonka jäsenet ovat tunteet toisensa pitkään, tulee helposti ehdotuksia, että asian voisi tehdä toisella tavalla kuin ryhmänjohtaja on ajatellut. Tällöin johtajan on kyettävä tunnistamaan ryhmän ja sen yksilöiden etu. Annetun tehtävän suorittamatta jättäminen ei ole vaihtoehto, mutta vaihtoehtoinen suoritustapa, joka on alaisen keksimä voi hyvinkin nostaa hänen innostustaan ja näin ollen parantaa suoritusta. Vertaisjohtajat auttavat, opastavat ja pitävät huolta vertaisistaan, käskeminen jää helposti sivuun (Hoikkala ym. 2009, 180 - 181). Vertaisjohtajan haasteet ovat tuttuja sodanajalta. Muun muassa Jatkosodassa oli yleistä, että aliupseerien arvovalta ei aina riittänyt käskemään tehtäviä välittömästi suoritettaviksi. Ryhmän jäsenet päättivät itse koska tehtävä suoritetaan, kuka sen suorittaa ja miten se suoritetaan. (Pipping 1978, 200 - 201.)

Sotilasjohtajan on oltava esimerkkinä alaisilleen jokapäiväisessä toiminnassa. Johtajan on oltava tasapuolinen kaikki alaisiaan kohtaan ja kannettava vastuu ryhmälle asetetusta tavoitteesta. (Aalto 2012, 44.) Peruskoulutuskauden alussa alokastuvan esimiehellä koetaan olevan tärkeä rooli ryhmän yhteishengen kasvattamisessa (Salminen 2011, 75 - 76). Ryhmänjohtajan toiminta on tärkeää varsinkin ryhmän kehityksen alkuvaiheissa. Ryhmänjohtaja voi omalla toiminnallaan, joko edistää tai hidastaa merkittävästi ryhmän sisäisten voimien kehitystä.

4.3 Rauhanajan toimintaympäristö

”Sotilaskoulutuksen tavoite on opettaa ja harjaannuttaa yksilöä sekä joukkoa kriisien tai sodan varalle.” (Halonen ym. 2007, 12). Haasteena varusmieskoulutuksessa on nimenomaan, rauhanajan toimintaympäristön poikkeaminen sodanajan toimintaympäristöstä.

Rauhanajan toimintaympäristössä puolustusvoimat valmistautuu päätehtäväänsä eli Suomen sotilaalliseen puolustamiseen. Normaalioloissa toiminnassa korostuu viranomaisyhteistyö. (Herrala 2012, 32 - 33.) Viranomaisyhteistyön konkreettisena esimerkkinä on varusmiesten suorittama virka-apu. Rauhanajan koulutuksen suurin haaste on nimenomaan harjoittelu sodanaikaa varten täysin erilaisessa toimintaympäristössä.

Taistelija kokee taistelukentällä voimakasta psyykkistä painetta. Painetta aiheuttavat vihollisen läheisyys ja sen taisteluvälineiden, erityisesti ilma-aseen ja panssarivaunujen näkeminen, taistelukentän äänet, pelko omasta turvallisuudesta; tuleva taistelutehtävä ja huoli sen onnistumisesta, taistelukentällä vallitseva epätietoisuus ja siitä syntyneet huhut. (Sotilaan käsikirja 2011, 91.) Sotilaan toimintaympäristö rauhanaikana eroaa paljon sodanajan toimintaympäristöstä. Koulutuksessa on aina pyrittävä siihen, että joukko toimisi kuin sodanaikana, jotta sotilaille ei tule yllätyksenä taistelukentän toimintaympäristö. Varusmieskoulutuksen itsestään selvänä lähtökohtana on sen toimintaympäristön huolellinen analysoiminen, jossa koulutettavat sotilaat ja heistä muodostetut sotilasryhmät joutuvat toimimaan (Harinen 1998, 42).

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vaikka fyysistä toimintakykyä on helppo mitata ja tutkia, ei ole helppoa mitata ryhmädynamiikan vaikutusta siihen, sillä jokainen ryhmän jäsen kokee ryhmädynamiikan eri tavalla. Tutkittaessa jonkin tietyn ryhmän ryhmädynamiikkaa, on tutkimukseen sisällytettävä haastattelu tai kysely, jolla selvitetään kuinka kukin ryhmän jäsen on kokenut ryhmädynamiikan. Kun halutaan selvittää ryhmädynamiikan vaikutus edellä mainitun ryhmän yksilön fyysiseen toimintakykyyn, on vaikutusta mitattava jotenkin. Ryhmädynamiikan vaikutuksista fyysiseen toimintakykyyn voi kuitenkin tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä, jotka esittelen tässä luvussa.

Ryhmädynamiikka vaikuttaa usein epäsuorasti psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn kautta fyysiseen toimintakykyyn. Fyysistä toimintakykyä ei voi irrottaa muista toimintakyvyn osa-alueista vaan toimintakykyä on käsiteltävä kokonaisuutena, sillä osa-alueet vaikuttavat toisiinsa.

sa. Kuten Heikki Kyröläinen (1998, 25) toteaa, mieliala ja tahto vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn.

Varusmiehet antavat itsestään fyysisesti enemmän, kun he tietävät että ryhmän sisällä heidän ajatuksiaan, mielipiteitään ja ennen kaikkea tekemistä arvostetaan. Tietäessään pystyvänsä vaikuttamaan tehtävän suoritustapaan varusmies motivoituu tehtävään paremmin ja jaksaa suoriutua pidempään henkisesti ja fyysisesti. Varusmies ottaa mieluummin muiden ryhmän jäsenten kanssa vastuun tehtävän suorittamisesta, kuin toimii johtajan jatkuvan valvonnan alla (Hoikkala ym. 2009, 153 - 154).

5.1 Liikuntakoulutus

”Onnistunut liikuntakoulutus tukee myös hyvän joukkue- ja yksikköhengen luomista sekä ryhmäkiinteyden paranemista.” (PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus 2011, 6). Joukkue- ja mailapeleillä on tärkeä rooli varusmiesten ryhmädynamiikan kehityksessä ja sitä kautta myös fyysisen toimintakyvyn kehityksessä. Varusmiehet saavat usein hyviä kokemuksia, kun he voivat harrastaa liikuntaa ryhmänä ja onnistua siinä. Positiiviset kokemukset ryhmäliikunnasta innostavat varusmiehiä liikkumaan myös vapaa-ajalla yhdessä. Yhdessä liikkuminen on usein huomattavasti mielekkäämpää kuin yksin ja se saattaa tuoda myös kilpailuaspektin vapaa-ajan liikuntaan. Kilpailun pysyessä ”terveenä”, se kehittää ryhmää ja sen yksilöitä. Liian vakavaksi menevä kilpailu saattaa taas vaikuttaa negatiivisesti ryhmän jäsenten välisiin suhteisiin, jonka seurauksena joidenkin jäsenten into liikuntaa kohtaan saattaa lopahtaa. ”Perheen lisäksi tärkeä liikuntaan sosiaalistava tekijä voi olla vertaisryhmä eli kaveripiiri.” (Sääkslahti 2007, 58).

Tasoryhmien käytöllä saattaa olla negatiivinen vaikutus ryhmädynamiikkaan erikois- ja joukkokoulutuskausilla. Mikäli ryhmän jäsenet jakaantuvat eri tasoryhmiin, saattaa ryhmän yhteishenki heikentyä. Yhteishengen heikentyminen saattaa vaikuttaa negatiivisesti muun muassa primaariryhmien vapaa-ajan liikuntaan tai sekundaariryhmien toimintaan palvelusaikana. Liikuntakoulutuksen tarkoituksena on myös kehittää varusmiesten yhteistoimintaa, näin ei tapahdu, jos liikuntaa ei harrasteta oman joukon kanssa. Peruskoulutuskauden liikuntakoulutuksessa tasoryhmät vaikuttavat positiivisesti ryhmien dynamiikkaan ja innostavat liikkumaan yhdessä muiden kanssa (Hoikkala ym. 2009, 337 - 338).

Sosiaalinen laiskottelu saattaa vaikuttaa negatiivisesti varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn. Liikuntakoulutuksessa käy monesti niin, että jotkut varusmiehet ovat täysin ylivoimaisia jossain joukkuepelissä. Tämän seurauksena ne joukkueen jäsenet, jotka eivät ole motivoituneita kyseisen pelin pelaamisesta tai ovat huonoja siinä, laiskottelevat joko tahtomattaan tai tahallaan, koska heidän panoksellaan ei ole merkitystä. Mikäli varusmies laiskottelee toistuvasti liikuntakoulutuksissa, hänen fyysinen toimintakykynsä ei kehity.

5.2 Marssi- ja taistelukoulutus

Marssi- ja taistelukoulutuksessa sosiaalisella laiskottelulla saattaa olla vaikutusta myös muiden fyysiseen toimintakykyyn. Varusmies saattaa sotaharjoituksessa luistaa yhteisistä tehtävistä, kuten teltan pystytyksestä, puiden pilkkomisesta, vartiovuoroista, ryhmän jäsenen evakuoimisesta tai ryhmäkohtaisen kaluston kantamisesta marssilla. Yhdenkin jäsenen laiskottelu kuormittaa ryhmän muita jäseniä ja heikentää heidän fyysistä toimintakykyään sillä hetkellä.

Marssikoulutuksella on tärkeä rooli yhteishengen luomisen kannalta varsinkin joukkokoulutuskaudella. Marssit suoritetaan joukkokoulutuskaudella vähintään ryhmän, yleensä joukkueen kokoisena osastona. Mitä pidemmästä ja rankemmasta marssista on kyse, sitä enemmän vaaditaan fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia ryhmään kuuluvilta yksilöiltä. Fyysisesti vaativat ponnistelut kehittävät ryhmän jäsenten fyysistä toimintakykyä.

Hyvin toimivassa ryhmässä vertaiset pitävät huolta toisistaan ja auttavat, mikäli huomaavat jonkun fyysinen toimintakyvyn olevan romahtamassa. Tämä ilmenee muun muassa kaverin varusteiden kantamisena tai jopa ylimääräisen vartiovuoron tekemisenä, mikä alentaa hetkellisesti omaa fyysistä toimintakykyä.

5.3 Muu fyysisesti kuormittava koulutus

Harva varusmies haluaa olla se, joka ei jaksakaan sulkeisissa tehdä jotain käskettyä suoritusta. Varusmiehet oppivat, että sulkeisissa suorituksia harjoitellaan joukolla niin kauan, että suoritukset tehdään oikein ja yhdenaikaisesti. Ryhmässä, jonka ryhmädynamiikka on kehittynyt vahvaksi, on ryhmän toiminnan kannalta vastuuntuntoisia yksilöitä. Vastuuntuntoinen yksilö tietää, että myös hänen suorituksestaan riippuu, kauanko harjoittelu jatkuu. Tällöin varusmies yrittää pidempään ja antaa itsestään enemmän, jonka seurauksena tapahtuu kehitystä.

5.4 Vapaa-aika

Varusmiespalvelun aikaisiin ryhmäkuvioihin ei liity pelkästään positiivista kaverisosiaalisuutta, vaan siinä voi olla myös painostavaa ja häiritsevää ryhmäpainetta (Hoikkala ym. 2009, 179). Ryhmässä vallitsee usein ryhmäpaine, jonka alla viimeisetkin ryhmän jäsenet taipuvat yleensä muiden tahtoon. Mikäli ryhmässä tarvitaan tällaista painetta, se kielii siitä, että ryhmä ei ole hyvin toimiva, mutta se voi hyvinkin olla kehittymässä siihen esimerkiksi kuohuntavaiheessa. Ryhmäpaine voi aiheuttaa sen, että joku ryhmän jäsenistä haluaa pois ryhmätilanteesta ja omaa aikaa. Pääsääntöisesti se on negatiivinen asia ryhmän ja yksilön kannalta, mikäli ryhmän jäsen ei voi olla tiivisti osa ryhmää. Toisaalta mikäli ryhmän jäsen käyttää oman vapaa-aikansa paineita purkaen liikunnan avulla, on se hänen fyysisen toimintakyvyn kannalta hyvä asia ja sitä kautta ainakin osittain positiivinen asia myös ryhmälle.

Tupakavereiden kanssa kaljalla käyminen saattaa kehittää varusmiesten välisiä suhteita ja lisätä yhteenkuuluvuutta. Toimintakyvyn kannalta kaljalla käyminen voi palauttaa psyykkistä osaa aluetta ja kehittää sosiaalista, mutta fyysistä se haittaa. Kovan rasituksen jälkeen varsinkin humalahakuisella juomisella on negatiivinen vaikutus fyysisen toimintakyvyn kannalta. Yli kaksi prosenttisen alkoholin juominen hidastaa nestetasapainon korjaantumista sekä vammojen parantumista (Ilander 2007, 13).

Ryhmän vahvimmat jäsenet määrittelevät yleensä miten ryhmässä toimitaan. Ujoimpien jäsenten osaksi jää yleensä toimia vahvojen jäsenten mielen mukaan, mikäli he haluavat olla osa ryhmää. Fyysisen toimintakyvyn kehittymisen kannalta harjoittelun ja levon lisäksi myös ravinnon pitää olla laadukasta ja sitä pitää olla riittävästi. Mikäli ryhmän sisällä vallitsee positiivinen suhtautuminen terveellisiin elämäntapoihin ja terveelliseen ruokaan, se todennäköisesti kannustaa ryhmän jäseniä terveellisempään elämään. Terveelliset elämäntavat vaikuttavat positiivisesti fyysiseen toimintakykyyn.

5.5 Luotettavuuden arviointi

Haasteena tutkimuksen tekemisessä on objektiivisuus, sillä omat kokemukset ja ennakkoluulot varusmiesryhmästä ja ryhmädynamiikasta ovat niin vahvoja, että niiden pitäminen ulkona johtopäätöksistä on haastavaa. Objektiivisuus syntyy kaiken subjektiivisen tiedostamisesta (Eskola & Suoranta 1998, 18). Yhtenä keinona subjektiivisuuden välttämiseksi olen käyttänyt

eri alojen lähteitä, joiden avulla olen pyrkinyt saamaan myös erilaisia näkökulmia ryhmädynamiikkaan ja sen vaikutuksiin.

Tutkimuksen heikkoutena on, että en ole haastatellut varusmiehiä ja selvittänyt sitä kuinka he kokevat ryhmädynamiikan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn, vaan olen tehnyt kaikki johtopäätökseni lähdekirjallisuuden perusteella. Kaikki tehdyt johtopäätökset ovat siis omia tulintojani, mikäli joku toinen tekisi saman tutkimuksen, johtopäätökset saattaisivat olla erilaisia.

Lähteiden käytössä pyrin hyödyntämään primaarilähteitä, mutta joudun käyttämään myös sekundaarilähteitä. Primaarilähteessä on ensisijainen tieto, kun taas sekundaarilähteiden tiedot perustuvat muihin primaarilähteisiin (Hirsjärvi ym. 1997, 84). Varsinkin ryhmädynamiikkaa on tutkittu niin paljon, että osa lähteistä perustuu jo aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin.

5.6 Jatkotutkimus

Tutkimuksen aikana jatkotutkimusaiheita tuli mieleeni lukuisia. Tärkeimpänä koen tutkimuksen, jossa mitattaisiin kvantitatiivisin menetelmin ryhmädynamiikan vaikutusta varusmiehen fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimus kohdistuisi vähintään kuuteen ryhmään jossakin tietyissä maavoimien perusyksikössä. Jokaisella ryhmällä pitäisi olla samanlainen koulutus ja yhtä paljon fyysistä kuormitusta palvelusaikana. Tällöin voitaisiin mittauksilla todeta kuinka varusmiesten fyysinen toimintakyky on kehittynyt. Haastatteluilla tai kyselyillä voitaisiin selvittää kuinka varusmiehet ovat kokeneet ryhmädynamiikan ja kuinka se heidän mielestään on vaikuttanut fyysiseen toimintakykyyn.

Toinen jatkotutkimusaihe on, millä eri keinoilla kouluttaja voi vaikuttaa varusmiesryhmän ryhmädynamiikan kehitykseen. Tutkimuksessa toteutettaisiin haastattelu tai kysely sekä varusmiehille että kouluttajille. Tutkimuksessa vertailtaisiin varusmiesten ja kouluttajien näkemyksiä siitä miten kouluttaja vaikuttaa ryhmädynamiikkaan.

Kolmas jatkotutkimusaihe on, miten eroavat joukkuelajien ja yksilölajien harjoittelun vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn ja kuinka liikuntakoulutus on lisännyt innostusta liikkua omatoimisesti. Tutkimuksessa verrattaisiin varusmiesjoukkoja, joiden liikuntakoulutukset toteutettaisiin eri tavalla. Ensimmäisen joukon liikuntakoulutus koostuisi yksilölajeista ja toisen joukkuelajeista. Haastatteluilla tai kyselyillä voitaisiin selvittää kuinka liikuntakoulutus on in-

nostanut varusmiehiä liikkumaan omatoimisesti ja mittauksilla selvitetäisiin kuinka koulutus on vaikuttanut fyysiseen toimintakykyyn.

LÄHTEET

a. Kirjallisuus

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Tampere.

Eränen, L., Harinen, O. & Jokitalo, J. 2008. Sotilasyhteisön sosiaalipsykologiaa. Teoksessa Johtamisen sosiaalipsykologiaa – Käsitteitä ja käytäntöjä sotilasyhteisössä (toim. Valtanen, M). Edita Prima Oy. Maanpuolustuskorkeakoulu. 35, 62.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Harinen, O. 1998. Moraali, joukon kiinteys ja itsenäiseen toimintaan kykenevät pienryhmät sotilaspedagogiikan haasteena. Teoksessa Toimintakyky sotilaspedagogiikassa (toim. Toiskallio, J.). Maanpuoluskorkeakoulu. Ykkös-Offset Oy. Vaasa. 42, 49.

Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. Suhteita: minä, me ja muut. WSOY. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tammi. 11. painos.

Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita. Helsinki.

Kyröläinen, H. 1998. Liikuntabiologinen näkökulma toimintakykyyn. Teoksessa Toimintakyky sotilaspedagogiikassa (toim. Toiskallio, J.). Maanpuoluskorkeakoulu. Ykkös-Offset Oy. Vaasa. 25 - 30.

Kyröläinen, H., Santtila, M., Palvalin, K., Lipponen, J., Ohrakämnen, O., Rintala, H., Koski, H., Viskari, J., Karinkanta, J. & Lindholm, H. 2003 Taistelija 2005 – Fyysisen suorituskyvyn tutkimustoiminta. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T.). WSOY. Helsinki. 2. uudistettu painos. 160.

Malmberg, J., Fogelholm, M., Kyröläinen, H., Lepistö, P., Lipponen, J., Mäntysaari, M., Palvalin, K., Pietilä, H., Santtila, M. & Suni, J. 2004. Reservin fyysinen suorituskyky 2003. Edita Prima Oy. Helsinki

Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologiaa. Tammer-Paino. Helsinki.

Pipping, K. 1978. Komppania pienoisysteiskuntana. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta ihmisen elämäntulussa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T.). WSOY. Helsinki. 2. uudistettu painos. 58.

Tamminen, J. 2001. Kaikki pelissä. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Toiskallio, J. 2009. Toimintakyky sotilaspedagogiikan käsitteenä. Teoksessa Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. (toim. Toiskallio, J. & Mäkinen, J.). Edita Prima Oy. Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki

Weinberg, R. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. 3. edition.

b. Normit tai määräykset

PVHSMK - PEHENKOS Asevelvollisten fyysinen koulutus. 2011.

PVHSMK - PEHENKOS Fyysisen toimintakyvyn perusteet. 2011.

c. Opinnäytteet

Harju, J. 2000. Kadetin sosiaalisen ympäristön vaikutus fyysiseen toimintakykyyn. Kadettitutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Pöllänen, J. 2011. Sotilaan sosiaalisen toimintakyvyn vaikutus ryhmädynamiikkaan. Kandidaatintutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Salminen, T. 2011. Alokaskausi – asevelvollisuuden vaikuttavin jakso. Diplomityö. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Väliavaara, N. 2009. Ryhmädynamiikka ryhmissä ja ryhmätehtävissä. Kandidaatintutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

d. Käsikirjat ja oppaat

Aalto, J. 2012. Arvot johtajuus sekä johtamisen eettinen perusta. Teoksessa Johtajan käsikirja. Juvenes Print Oy. Tampere. 44.

Collin, R. 2012. Toimintakyvyn kehittäminen johtajakoukuluksessa. Teoksessa Johtajan käsikirja. Juvenes Print Oy. Tampere. 69.

Halonen, P., Pulkka, A-T., Kärkkäinen, H. & Saarelainen, M. 2007. Kouluttajan opas. Edita Prima Oy. Helsinki.

Herrala, J. 2012. Toimintaympäristö. Teoksessa Johtajan käsikirja. Juvenes Print Oy. Tampere. 32 - 33.

Sotilaan käsikirja. 2011. Edita Prima Oy. Helsinki.

Varusmies 2012: Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle. 2011. Juvenes Print

e. Artikkelit

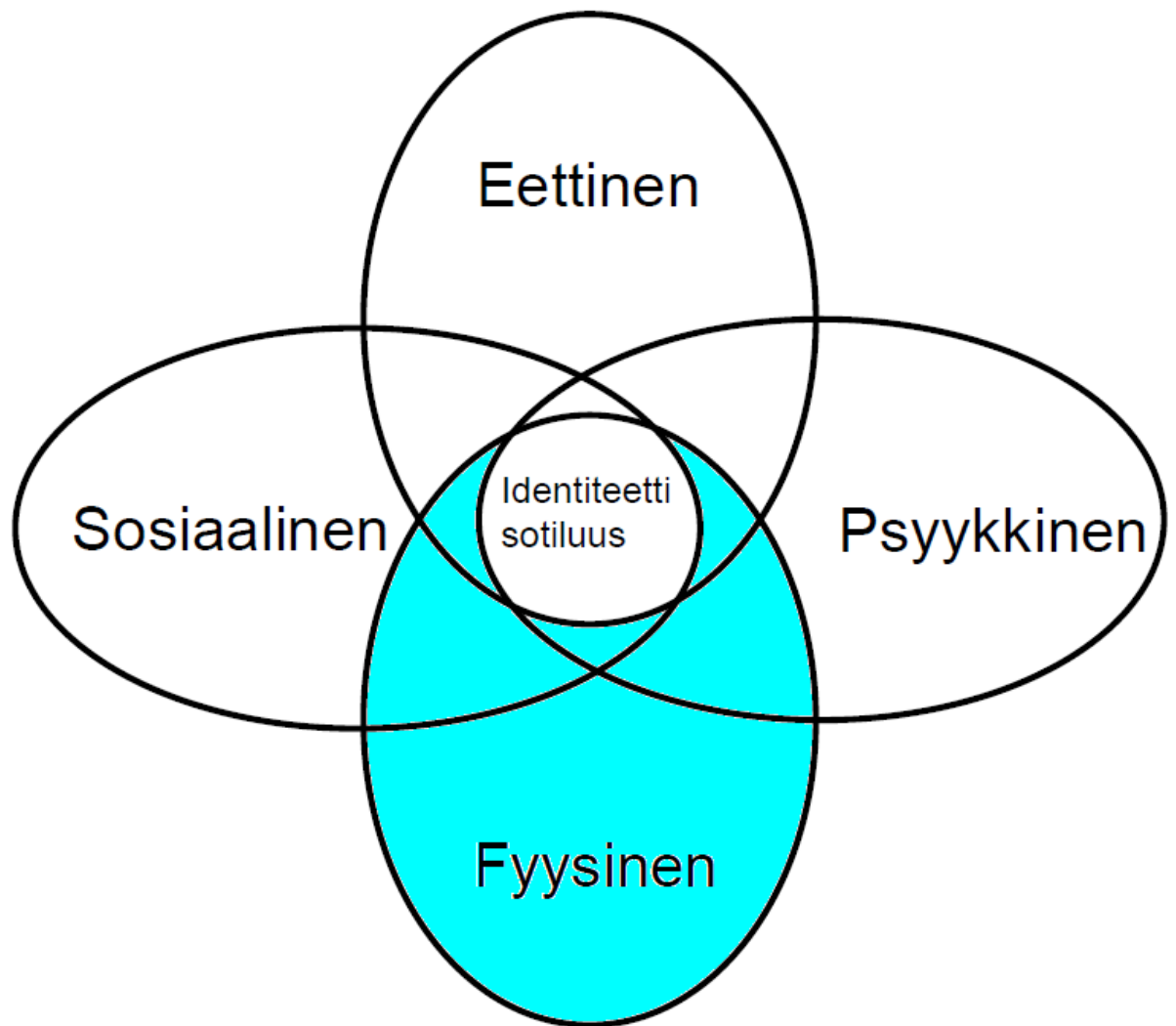
Ilander, O. 2007. Juomaa, juomaa enemmän juomaa?. Valmentaja 2/2007. 13.

Oksanen, O. 2013. Urheilu koulun sietämätön keveys – totta vai tarua. Sotilasaikakausilehti 1/2013. 51.

Vaara, J. 2013. Jalkaväkisotilaalta vaaditaan yhä kovempaa kuntoa. Sotilasaikakausilehti 1/2013. 54 - 55.

LIITTEET

LIITE 1: Sotilaan toimintakykymalli



Mukaillen: (Johtajan käsikirja 2012, 59)